

BOŽENA  
KAPITARIĆ

# KEMOTERAPIJA I VI

priručnik za pacijente

*Recenzenti*

Dr. N. Chalfe

Dr. M. Horvat

Dr. I. Kovačević

BOŽENA KAPITARIĆ

*Lektorirala:*

VMS Snježana Čukljek

Visoka zdravstvena škola

*Odgovorna urednica:*

Božena Kapitarić

Med. sestra na kemoterapiji

*Priprema i dizajn:*

Služba dizajna ZRINSKI d.d.

*Literatura:*

Patient information

Chemotherapy and you

Baxter onkology

<http://www.baxter-onkology.com>

<http://cancer.gov>

<http://tex.nci.nih.gov>

*Za prijevod:*

Nina Vugrinec

Božena Kapitarić

Renata Štok

*Tisk:*

ZRINSKI d.d.

# KEMOTERAPIJA I VI PRIRUČNIK ZA PACIJENTE

ČAKOVEC, 2003.

## KAZALO

1. Razumijevanje kemoterapije .....	9
2. Što mogu očekivati tijekom kemoterapije? .....	12
3. Nuspojave .....	17
4. Pravilna prehrana tijekom kemoterapije.....	39
5. Potpora tijekom kemoterapije.....	41
6. Zaključak .....	45
7. Tumač pojmova .....	45

## **UVOD**

### **O OVOJ KNJIŽICI**

Ovo je knjižica za pacijente koji primaju kemoterapiju za liječenje raka. U njoj je opisano što možete očekivati za vrijeme kemoterapije i što možete učiniti kako biste brinuli o sebi za vrijeme i nakon liječenja. Što možete učiniti? Pravilno se hranite kako biste očuvali snagu. Držite se podalje od ljudi koji su prehlađeni ili imaju gripu. Odmarajte se koliko vam je potrebno i pronađite svoj tempo. Razgovarajte o svojim osjećajima kako biste izašli na kraj s mogućim osjećajima kao što su tuga, ljutnja ili strah. Timski suradujte sa zdravstvenim osobljem. Znanje o tome kako da sebi pomognete može vam pomoći u stjecanju osjećaja da držite stvari pod kontrolom. To je samo nekoliko načina na koje možete sebi pomoći i steći kontrolu nad zbivanjima. Ova je knjižica osmišljena kako bi vam pomogla da postanete informirani sudionik brige o samome sebi, ali ona je samo vodič. Samopomoć nikad ne može zauzeti mjesto profesionalnog liječenja. Upitajte svog liječnika ili medicinsku sestru sve što želite znati o kemoterapiji. Također ne okljevajte izvijestiti ih o bilo kojim mogućim nuspojavama. Oni to žele i moraju znati. U sadržaju su navedene sve teme o kojima se govori u ovoj knjižici. Rječnik na kraju knjižice objašnjava mnoge pojmove koje ste mogli čuti tijekom kemoterapije.

**MEĐIMURSKA ZAKLADA**  
solidarnosti Katruža

R. Boškovića 1  
ČAKOVEC, 374-020, 372-252

**PSIHOLOŠKO SAVJETOVALIŠTE ZA  
OBOLJELE OD RAKA I ČLANOVE  
NJIHOVIH OBITELJI**  
otvoreno je svake srijede  
od 14 do 16 sati u zgradi Crvenog križa  
(Čakovec, Kralja Tomislava 29)



### SOS TELEFON - 040/395-555

- radnim danom od 17 do 19 sati
- psihološka podrška u kriznim stanjima i svim problemima svakodnevnog življenja

*Svim navedenim udrugama obratite se s povjerenjem!*

### UDRUGA OBOLJELIH OD LEUKEMIJE I LIMFOMA



ČAKOVEC, KOPRIVNICA, KRAPINA, VARAŽDIN  
REPUBLIKA HRVATSKA

Sjedište: J. J. Strossmayera 9, 40 000 Čakovec  
Tel.: 040/314-564, fax: 040/314-563  
091/508 84 86 - tajništvo

E-mail: uoll@ck.tel.hr    www.uoll.hr



### Županijska liga protiv raka Čakovec Čakovec, I. G. Kovačića

- Udruga žena liječenih na dojci
- Udruga laringektomiranih

PRONAĐITE SVOJ UNUTARNJI MIR

### Udruga UMIJEĆE ŽIVLJENJA



RADIONICA OZDRAVLJUJUĆEG DAHA  
**dahom**  
protiv stresa i napetosti

HNIKE OPUŠTANJA I RELAKSACIJE - TEHNIKE DISANJA - MEDITACIJA - ANTISTRESNI PROGRAMI - PROGRAMI ZA OBOLJELE OD TEŠKIH BOLESTI

info: dijana marcić 098 710 300

## Što je kemoterapija?

Kemoterapija je način liječenja raka lijekovima koji uništavaju stanice raka. Ti lijekovi obično se nazivaju "lijekovi protiv raka".

### Kako djeluje kemoterapija?

Normalne stanice rastu i umiru na kontrolirani način. Kada se pojavi rak, stanice tijela koje nisu normalne nastavljaju se dijeliti i nekontrolirano stvarati nove stanice. Lijekovi protiv raka uništavaju stanice raka tako što zaustavljaju njihov rast i razmnožavanje. Zdrave stanice također mogu biti pogodene, osobito one koje se brzo dijeli. Pogađanje zdravih stanica je ono što uzrokuje nuspojave. Te se stanice obično obnavljaju nakon kemoterapije.

Budući da su neki lijekovi efikasniji u kombinaciji s drugima, često se daju dva ili više lijeka u isto vrijeme. To je kombinirana kemoterapija.

U liječenju raka kod vas mogu se koristiti druge vrste lijekova. To može uključivati određene lijekove koji blokiraju djelovanje hormona u vašem tijelu ili liječnici mogu propisati biološku terapiju, što znači liječenje tvarima koje pojačavaju imuni sustav tijela u borbi protiv raka. Vaše tijelo često samo proizvodi te tvari u malim ko-

ličinama kako bi se borilo protiv raka i ostalih bolesti. Te tvari se proizvode u laboratoriju i daju se pacijentu kako bi uništile stanice raka ili promijenile način na koji tijelo reagira na tumor. One mogu također pomoći da se tijelo obnovi ili da stvorи nove stanice prethodno uništene kemoterapijom.

### Što može učiniti kemoterapija?

Ovisno o vrsti raka i koliko je on uznapredovao, kemoterapija se može koristiti u različite svrhe:

#### - Za liječenje raka

Rak se smatra izliječenim kada u organizmu pacijenta više ne postoje stanice raka.

#### - Za kontrolu raka

To se radi kako bi se spriječilo širenje raka; usporavanje rasta raka; uništanje stanica raka koje su se možda proširile na druge dijelove tijela s primarnog raka.

#### - Za ublažavanje simptoma prouzročenih rakom

Ublažavanje simptoma kao što je bol može pomoći pacijentima da žive ugodnije.

Koristi li se kemoterapija s drugim oblicima liječenja?

Ponekad je kemoterapija jedina vrsta liječenja koju pacijent prima. Češće se, međutim, kemoterapija koristi kao dodatak kirurškim operacijama, liječenju zračenjem i/ili biološkom liječenju sa ciljem da se:

- smanji tumor prije operacije ili zračenja. To je naziva neo-pomoćnom terapijom.
- Pomogne uništenju svih stanica raka koje su preostale nakon operacije i/ili zračenja. To se naziva pomoćnom kemoterapijom
- Pomogne djelovanju zračenja i biološke terapije.
- Pomogne uništavanju raka ako se ponovno pojavi ili ako se s primarnog proširio na druge dijelove tijela.

## Koji lijekovi se daju?

Neki lijekovi u kemoterapiji koriste se za mnogo različitih vrsta raka, dok se drugi mogu koristiti za samo jednu ili dvije vrste raka. Vaš liječnik preporuča plan liječenja koji ovisi o:

- tome koju vrstu raka imate;
- na kojem je dijelu tijela rak otkriven;

- djelovanju raka na vaše normalne tjelesne funkcije;
- vašem općem zdravstvenom stanju.

## Pitanja koja ćete postaviti liječniku:

### O kemoterapiji:

- Zašto mi je potrebna kemoterapija?
- Koje su prednosti kemoterapije?
- Koji su rizici kemoterapije?
- Postoje li neke druge moguće metode liječenja za moju vrstu raka?
- Koja je standardna metoda liječenja za moju vrstu raka?
- Postoje li klinički pokusi za moju vrstu raka?

### O vašem liječenju:

- Koliko tretmana ću primiti?
- Koji lijek ili lijekove ću uzimati?
- Kako će se lijekovi davati?
- Gdje ću se liječiti?
- Koliko će svaki tretman trajati?

### O nuspojavama:

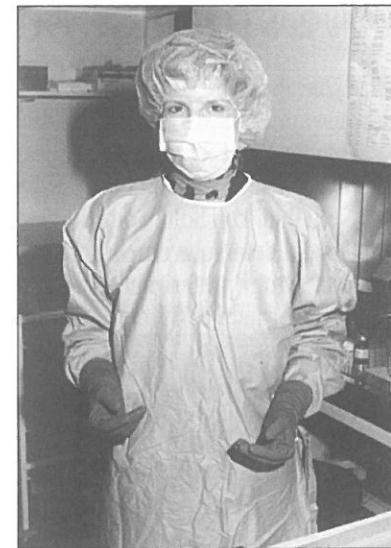
- Koje su moguće nuspojave kemoterapije? Kad se može očekivati pojava nuspojava?
- Koje nuspojave se učestalije javljaju kod moje vrste raka?

- Postoji li koja nuspojava o kojoj bih trebao/la odmah izvijestiti?

- Što mogu učiniti da ublažim nuspojave?

### O medicinskom osoblju s kojim ću kontaktirati:

- Kako da kontaktiram medicinsko osoblje izvan radnog vremena i kada da zovem?



## Savjeti za razgovor s liječnikom

Ovi vam savjeti mogu pomoći kako biste održali korak s informacijama koje ste dobili tijekom posjeta liječniku:

- Povedite sa sobom prijatelja ili člana obitelji da bude prisutan na razgovoru s liječnikom. Ta vam osoba može pomoći da razumijete što vam je liječnik za vrijeme posjeta rekao i prisjetiti se toga nakon posjeta.
- Zamolite liječnika za pisani informacijski materijal dostupni za vašu vrstu raka i liječenje. Vi ili osoba koja ide s vama možda poželite zabilježiti nešto tijekom sastanka s liječnikom.
- Zamolite liječnika da uspori kad želite nešto zapisati.
- Možete zapitati smijete li snimiti razgovor. Napravite zabilješke sa snimke nakon posjećivanja. Na taj način možete ponovno čuti vaš razgovor kasnije koliko puta želite.

## 2. ŠTO MOGU OČEKIVATI TIJEKOM KEMOTERAPIJE?

Neki ljudi koji boluju od raka žele znati svaki detalj o svome stanju i liječenju. Drugi preferiraju samo općenite informacije. Vi ćete izabratи koliko ćete informacija tražiti, ali postoje pitanja koja bi trebala postaviti svaka osoba koja prima kemoterapiju.

Ovaj je popis tek početak. Uvijek se osjećajte slobodnima da upitate svojeg liječnika, medicinsku sestru i lječnika onoliko pitanja koliko želite. Ne razumijete li njihove odgovore, nastavite pitati sve dok ne shvatite. Upamtime, ne postoji "glupo pitanje", osobito o raku i vašem liječenju. Kako biste bili sigurni da ćete dobiti sve odgovore koje želite, bit će vam od pomoći napišete li popis pitanja prije svakog posjeta liječniku. Neki ljudi imaju "popis u nastajanju" i pribilježe svako novo pitanje čim se pojavi.

### Gdje ću primati kemoterapiju?

Kemoterapiju je moguće davati na mnogo različitih mjesto: kod kuće, u liječničkoj ordinaciji, u klinici, u bolničkom odjelu za ambulantne bolesnike ili tijekom smještaja u bolnici. Izbor

gdje ćete primati kemoterapiju ovisi o tome koji lijek ili lijekovi vam se daju, vašem osiguranju, a ponekad o vašim ili željama vašeg liječnika. Mnogi pacijenti su liječeni kao "ambulantni bolesnici" i ne hospitalizira ih se. Ponekad pacijent na početku kemoterapije mora ostati u bolnici kratko vrijeme tako da se pažljivo mogu pratiti medicinski efekti i provesti eventualne promjene prema potrebi.

### Kako učestalo i koliko dugo ću primati kemoterapiju?

*Kako učestalo i kako dugo ćete primati kemoterapiju ovisi:*

- o vrsti raka koju imate,
- o ciljevima liječenja,
- o lijekovima koji se koriste,
- o tome kako vaše tijelo na njih reagira.

Možete primati liječenje svakog dana, svakog tjedna ili svakog mjeseca. Kemoterapija se često daje u ciklusa koji uključuju razdoblja liječenja što se izmjenjuju s razdobljima odmora. Razdoblja odmora daju vašem tijeku mogućnost izgradnje zdravih novih

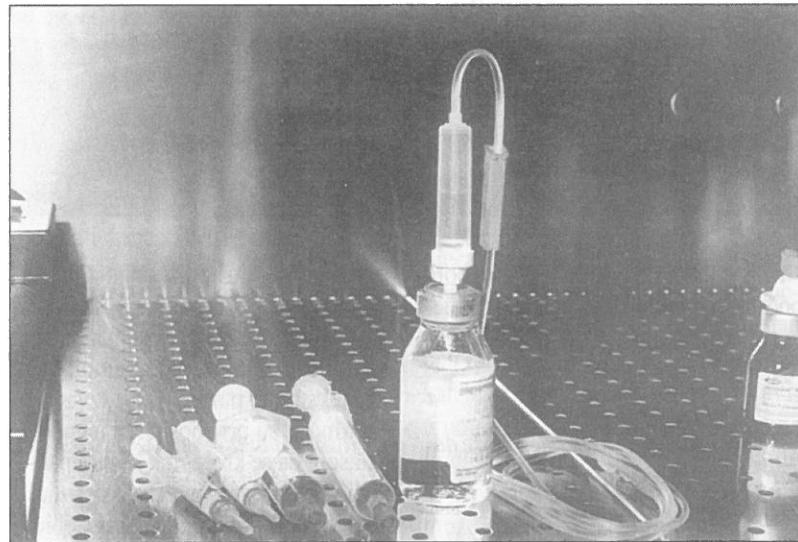
stanica i ponovnog stjecanja snage. Upitajte svog liječnika kako dugačka i koliko učestala liječenja možete očekivati.

Pridržavanje rasporeda liječenja je vrlo važno za ispravno djelovanje lijekova. Raspored će možda biti potrebno mijenjati zbog praznika i drugih razloga. Propustite li seansu liječenja ili

### Kako se daje kemoterapija?

Kemoterapija se može davati na nekoliko različitih načina: intravenozno (kroz krvne žile), kroz usta, putem injekcije (ubodom) ili primjenom putem kože.

- Putem krvnih žila (intrevenozno ili IV liječenje)



preskočite dozu lijeka, konzultirajte svog liječnika.

Ponekad bi moglo biti potrebno da vam liječnik odgoditi liječenje zbog rezultata nekih krvnih nalaza (vidi poglavља "Umor", "Infekcija" i "Anemija"). Liječnik će vam reći što učiniti tijekom tog vremena i kad će ponovno započeti liječenje.

Kemoterapija se najčešće daje intravenozno (IV), kroz krvne žile. Obično se tanka igla uvede u žilu na nadlaniči ili podlaktici na početku svake terapijske seanse i na kraju se ukloni. Ukoliko osjećate hladnoću, pečenje ili neki drugi neuobičajeni osjet u području u kojem se nalazi igla kad započne IV, recite liječniku ili medicinskoj se-



stri. Isto tako, izvijestite o svakoj boli, počenju, crvenilu kože, oteknucu ili nelagodi koje se pojave nakon IV liječenja.

*Kemoterapija se također može davanati intravenozno pomoću katetera, port (= otvor) i pumpi.*

- Kateter je mekana, tanka, savitljiva cijev koju se smjesti u veliku žilu u tijelu i ostavi тамо onoliko dugo koliko je potrebno. Bolesnici kojima je potrebno mnogo IV tretmana često imaju kateter, tako da nije potrebno svaki put koristiti iglu. Kroz taj kateter može se davati lijekove i uzimati uzorki krvi. Ponekad se na kateter postavi port - mala okrugla plastična ili metalna pločica smještena ispod kože. Port

se može koristiti koliko dugo je potrebno. Ponekad se koristi pumpa koja kontrolira brzinu ulaska lijeka u kateter ili port. Postoje dvije vrste pumpi: vanjska (eksterna) pumpa ostaje izvan tijela. Mnoge su prijenosne: omogućavaju osobi da se kreće dok se pumpa koristi. Unutrašnja (intererna) se smješta unutar tijela tijekom operacije, obično točno ispod kože. Pumpe sadrže mali skladišni prostor za lijek i omogućuju ljudima da se bave svojim uobičajenim aktivnostima. Kateteri, port-evi i pumpe ne uzrokuju nikakvu bol ako ih se pravilno namijesti i skrbi o njima, iako je osoba svjesna da su oni tu.

- Kateteri se obično smještaju u veliku žilu, najčešće u vašim prsima, i naziva ih se centralnim venoznim katetrom. Periferno umetnuti centralni ka-

teter (PUCK) se umeće u žilu na ruci. Kateteri također mogu biti smješteni u arteriju ili na drugo mjesto na vašem tijelu, kao što je:

- Intratekalni - dovodi lijekove u spinalnu tekućinu.

- Intrakavitarni (IC) kateter - smješten u abdomenu, zdjelici ili grudima.

- Putem usta (oralno)

Lijek se daje u obliku tablete, kapsule ili u tekućem obliku. Lijek progutate, kao što činite s mnogim drugim medicamentima.

- Pomoću injekcije

Igra i šprica koriste se za davanje lijeka na jedan od nekoliko načina:

- intramuskularno ili IM (u mišić)

- subkutano ili SQ ili SC "pod kožu"

- intralezionalno ili IL (direktno u područje zahvaćeno rakom u kožu).

- Lokalno

Lijek se nanosi na površinu kože.

## **Kako će se osjećati tijekom kemoterapije?**

Većina ljudi koji primaju kemoterapiju osjeća da se lako umara, ali mnogi se osjećaju dovoljno jakima da nastave živjeti aktivno. Svaka osoba i sva-

ki tretman se razlikuju, tako da nije uvjek moguće točno reći kakva će biti vaša reakcija. Vaše općenito zdravstveno stanje, vrsta i proširenost raka i vrsta lijekova koje primate mogu utjecati na to kako ćete se osjećati.

Možda ćete željeti nekoga dostupnog da vas vozi na tretman i nakon njega ako, na primjer, uzimate lijek za mučninu ili povraćanje koji mogu uzrokovati umor. Također je moguće da ćete se osjećati osobito umorno nakon kemoterapije već prvog dana liječenja od nekoliko dana. Moglo bi pomoći planirati liječenje u razdoblju kad možete uzeti slobodno na dan tretmana i dan nakon toga. Imate li malu djecu, možda ćete htjeti rasporediti tretman kad imate nekoga da vam pomogne kod kuće na dan i barem jedan dan nakon tretmana. Pitajte liječnika kad bi se najvjerojatnije mogli pojaviti umor i drugi popratni efekti. Većina ljudi je u stanju nastaviti s radom tijekom primanja kemoterapije. Međutim, možda ćete morati promijeniti svoj radni raspored za neko vrijeme ako vas kemoterapija umara ili imate druge popratne efekte. Razgovarajte s poslodavcem o vašim potrebama i željama. Mogli biste se dogovoriti o nepunom radnom vremenu, naći mjesto za kratki odmor tijekom dana ili možda možete dio svog posla obavljati kod kuće.

## Mogu li uzimati druge lijekove dok primam kemoterapiju?

Neki medikamenti mogu smetati ili reagirati s efektima kemoterapije. Dajte svom liječniku popis svih medikamenta koje uzimate prije nego započnete liječenje. To uključuje:

- naziv lijeka,
- doziranje,
- razlog zbog kojeg ga uzimate,
- kako često ga uzimate.

Sjetite se reći liječniku o svim lijekovima, uključujući vitamine, laksative, lijekove protiv alergije, loše probave i prehlade, aspirin, ibuprofen ili druge lijekove za smanjenje bolova, kao i sve mineralne i biljne nadomještke. Liječnik vam može reći trebate li prestati s uzimanjem bilo kojeg od ovih lijekova prije nego što započnete kemoterapiju. Nakon što liječenje započne, obavezno pitajte liječnika prije nego što počnete uzimati bilo koji novi

lijek ili prekinete uzimati neki koji već koristite.

## Kako će znati djeluje li kemoterapija?

Vaš liječnik i medicinska sestra na nekoliko će načina provjeravati kako napreduje vaše liječenje. Možda ćete često biti izloženi fizičkim testovima i pretragama. Uvijek slobodno upitajte liječnika o rezultatima pretraga i što one pokazuju o vašem napretku. Testovi i pretrage mogu mnogo reći o tome kako kemoterapija napreduje, međutim, popratni efekti govore vrlo malo. Ponekad ljudi misle da ako izostanu popratni efekti lijekovi ne djeluju, ili da lijekovi dobro djeluju javljaju li se popratne pojave. Ali, popratni efekti razlikuju se u tolikoj mjeri od osobe do osobe i od lijeka do lijeka da popratni efekti nisu znak djeluje li tretman ili ne.

### Pitanja o popratnim efektima

- Koji se kratkotrajni efekti mogu pojavit?
- Koji se dugotrajni efekti mogu pojavit?
- Kako ozbiljni mogu biti popratni efekti?
- Kako dugo će popratni efekti trajati?
- Što mogu učiniti da uklonim ili smanjam popratne efekte?
- Kada je potrebno zvati liječnika ili medicinsku sestru zbog popratnih efekata?
- Što učiniti da bih se bolje osjećao/la emocionalno dok se nastojim boriti s popratnim efektima?

## 3. NUSPOJAVE

### Što uzrokuje nuspojave?

Budući da stanice raka mogu rasti i dijeliti se brže od normalnih stanica, mnogi su lijekovi protiv raka napravljeni tako da ubijaju stanice koje rastu. Međutim, pojedine normalne, zdrave stanice također se multipliciraju brzo, pa kemoterapija može djelovati i na njih. To oštećenje normalnih stanica uzrokuje nuspojave. Najveća je vjerojatnost da će biti pogodene brzorastuće normalne stanice poput krvnih stanica koje nastaju u koštanoj srži i stanica u probavnom traktu (u ustima, želucu, crijevima, jednjaku) i folikulima kose. Neki lijekovi protiv raka mogu djelovati na stanice vitalnih organa kao što su srce, bubrezi, mokračni mjeđur, pluća i živčani sustav.

Kod vas se možda pojave ovi popratni efekti ili ih se pojavi svega nekoliko. Vrste nuspojava koje imate i njihova ozbiljnost ovise o vrsti i dozi kemoterapije koju dobivate i kako vaše tijelo reagira. Prije nego što započne kemoterapija, vaš će vam liječnik objasniti koje nuspojave ćete najvjerojatnije imati s lijekovima koje ćete primati. Prije početka liječenja bit će za moljeni da potpišete obrazac za pristanak. Trebali biste doznati sve činjenice vezane uz liječenje uključujući i li-

jekove koje ćete dobivati i njihove popratne efekte prije nego što potpišete obrazac za pristanak.

### Kako dugo traju nuspojave?

Normalne se stanice obično oporave nakon završetka kemoterapije, tako da većina nuspojava postupno prestaje nakon završetka liječenja, a zdrave stanice dobivaju mogućnost normalnog rasta. Vrijeme potrebno za prestanak nuspojava ovisi o mnogo toga uključujući vaše opće stanje i vrstu kemoterapije koju ste uzimali. Većina ljudi ne-ma ozbiljnijih dugotrajnijih teškoća zbog kemoterapije. Međutim, u nekim slučajevima kemoterapija može prouzročiti trajne primjene ili oštećenja srca, pluća, živaca, bubrega, reproduktivnih i drugih organa. Neke vrste kemoterapije mogu imati odgodene efekte, poput drugog raka koji se pokazuje nakon mnoga godina. Upitajte liječnika o mogućnostima ozbiljnih dugotrajnih posljedica koje mogu nastati uslijed tretmana kojem ste izloženi (ali imajte na umu ravnotežu između svoje zabrinutosti i trenutne opasnosti od raka).

Veliki je napredak postignut u preveniranju i liječenju nekih uobičajenih kao i rijetkih ozbiljnih nuspojava ke-

moterapije. Mnogo novih lijekova i metoda liječenja učinkovitije uništava rak dok istovremeno manje šteti zdravim tjelesnim stanicama.

Nuspojave kemoterapije mogu biti neugodne, ali mora ih se sagledavati u odnosu prema sposobnosti tretmana da uništi rak. Lijekovi mogu sprječiti neke popratne pojave poput mučnine. Ponekad se ljudi koji primaju kemoterapiju obeshrabre s obzirom na dužinu vremenskog perioda potrebnog za liječenje ili zbog nuspojava koje imaju. Dogodi li se to i vama, razgovarajte s liječnikom ili medicinskom sestrom. Oni su možda u mogućnosti preporučiti vam kako da olakšate sebi nuspojave ili da ih smanjite.

U nastavku ćete pronaći upute o tome kako se nositi s nekim od češćih popratnih efekata kemoterapije.

## Najučestalije nuspojave

### Umor

Umor, osjećaj premorenosti i nedostatka energije su najčešći simptomi o kojima izvješćuju oboljeli od raka. Točan razlog nije uvijek poznat. Mogu biti uzrokovani vašom bolešću, kemoterapijom, zračenjem, operacijom, lošom krvnom slikom, nedostatkom sna, boli, stresom, slabim apetitom zajedno s mnogim drugim čimbenicima. Umor kod raka razlikuje se od umora u svakodnevnom životu.

Umor uzrokovani kemoterapijom može se javiti naglo. Oboljeli od raka opisuju ga kao potpuni nedostatak energije i koriste izraze kao što su iscrpljenost, iscijedenost, razorenost za opis svog umora. Odmor ga ne uklanja uviјek. Ne osjeća svatko istu vrstu umora. Možda se nećete osjećati umorno dok se netko drugi tako osjeća ili kod vas umor neće trajati kao kod nekog drugog. Može trajati danima, tjednima, mjesecima. Međutim, jaki umor prolazi postepeno kako tumor reagira na liječenje.

### Kako se mogu nositi s umorom?

- Planirajte dan tako da se možete odmoriti.
- Više se puta kratko odmarajte ili odspavajte, umjesto samo jednog dugotrajnog razdoblja odmora.
- Štedite snagu za najvažnije stvari.
- Isprobajte lakše ili kraće oblike aktivnosti u kojima uživate.
- Podite u kratke šetnje ili lagano vježbajte ukoliko je moguće. Vidjet ćete da to pomaže kod umora.
- Razgovarajte sa svojim liječnikom o načinima da štedite energiju i borite se s umorom.
- Isprobajte aktivnosti poput meditacije, molitve, joge, vođene imaginacije, itd. Možda vam pomognu kod umora.
- Jedite koliko možete i pijte mnogo tekućine. Odjednom pojedite malu količinu, ako to pomaže.
- Pridružite se grupi za potporu. Dijeljenje osjećaja s drugima može olakšati opterećenost s umorom. Možete naučiti kako se drugi bore s umorom. Vaš liječnik može povezati s grupom za potporu na vašem području.
- Ograničite količinu kofeina i alkohola koji pijete.
- Dopustite drugima da za vas čine neke stvari koje obično vi radite.
- Vodite dnevnik i zapisujte kako se osjećate svakog dana. To će vam pomoći u planiranju dnevnih aktivnosti.
- Izvijestite liječnika ili medicinsku sestru o svakoj promjeni razine energije.

### Mučnina i povraćanje

Mnogi pacijenti se pribojavaju da će imati mučninu i povraćati tijekom primanja kemoterapije. Međutim, novi lijekovi prorijedili su ove nuspojave i učinili ih manje ozbiljnima kad se pojave. Ti snažni lijekovi protiv povraćanja i mučnine u stanju su prevenirati ili umanjiti te pojave kod većine bolesnika. Različiti lijekovi su djelotvorni

kod različitih ljudi i moglo bi vam biti potrebno više od jednog lijeka za olakšanje. Ne predajte se. Nastavite surađivati s liječnikom ili medicinskom sestrom u traženju za vas najboljeg lijeka ili lijekova. Isto tako, svakako kažite liječniku ili medicinskoj sestri da imate jaku mučninu ili ste povraćali više od jednog dana ili pak je povraćanje toliko izrazito da više ne možete zadržavati tekućinu.

## **Što mogu učiniti imam li mučninu ili povraćam?**

- Pijete tekućinu barem jedan sat nakon obroka umjesto da je uzimate s obrokom. Pijte često manje količine.
- Jedite i pijte polagano.
- Uzimajte manje obroke tijekom dana umjesto jednog, dva ili tri veća obroka.
- Jedite ohlađenu hranu ili barem na sobnoj temperaturi tako da vas ne iritiraju jaki mirisi.
- Dobro požvačite hranu zbog lakše probave.
- Ukoliko je mučnina jutarnji problem, pokušajte jesti suhu hranu poput žitnih pahuljica, tosta ili krekera prije ustajanja (ne pokušavajte ovo imate li rane u ustima ili grlu ili teškoće s manjkom sline).
- Pijte hladne, bistro, nezašećerene voćne sokove, kao što su jabučni ili sok od grejpova ili lagano obojane sode poput đumbirovog tonika, koji su izgubili pjenušavost i ne sadrže kofein.
- Sišite mentole ili tvrde bombone. (ne uzimajte tvrde bombone imate li rane u ustima ili grlu).
- Unaprijed pripremite i smrznite obroke za dane kad nećete imati volje za kuhanje.
- Nosite prostranu odjeću koja ne steže.
- Dište duboko i polagano kad osjetite mučninu.
- Opustite se i zabavite razgovarajući s prijateljima ili članovima obitelji slušajući glazbu ili gledajući video ili TV.
- Koristite tehnikе za relaksaciju (vidi poglavlje "Komplementarne terapije").
- Pokušajte izbjegavati mirise koji vas iritiraju, poput mirisa pri kuhanju, dima ili parfema.
- Izbjegavajte slatku, prženu i masnu hranu.
- Odmarajte se, ali nemojte ravno ležati barem 2 sata nakon obroka.
- Izbjegavajte uzimanje hrane barem nekoliko sati prije tretmana ako se mučnina obično javlja prilikom kemoterapije.
- Jedite lagane obroke prije tretmana.

## **Bol**

Lijekovi za kemoterapiju mogu prouzročiti neke bolne nuspojave. Lijekovi mogu oštetiti živce, dovodeći do pečenja, obamrlosti - ukočenosti - neosjetljivosti, bockajuće ili probadajuće boli, najčešće u prstima ruku ili nogu. Neki lijekovi mogu također prouzročiti rane u ustima, glavobolje, bolove u mišićima ili želucu.

Neiskusi svaka osoba koja ima rak ili prima kemoterapiju bolove uslijed

bolesti ili liječenja. Ako se ipak pojave može ih se olakšati. Prvi korak je razgovor o boli koju osjećate s liječnikom, medicinskom sestrom ili farmaceutom. Oni moraju znati što je moguće više detalja o vašoj bolesti. Možda ćete željeti opisati svoju bol obitelji ili prijateljima. Oni vam mogu pomoći u razgovoru s osobljem koje vas liječi o vašoj boli, osobito ako ste preumorni ili imate prejake bolove da biste s njima sami razgovarali.

## **Potrebno je da liječniku, medicinskoj sestri i farmaceutu te obitelji ili prijateljima kažete:**

- Gdje osjećate bol.
- Kakva je bol - oštra, tupa, udarajuća, jednolična.
- Koliko je izražena.
- Kako dugo traje.
- Što olakšava bol, a što je pogoršava.
- Koje lijekove protiv bolova uzimate i koliko vam oni olakšavaju.

Korištenje ljestvice bola je korisno u opisivanju intenziteta bolova. Pokušajte označiti brojevima od 0-10 razine bolova. Veći brojevi označavaju bol koja se pojačava. 10 označava najjaču bol. Možda ćete željeti koristiti

osobnu ljestvicu bola s brojevima od 0-5 ili od 0-100. Budite sigurni da drugi znaju koju ljestvicu koristite i uvek koristite istu npr. "moja bol je 7 na skali od 0-10."

## *Cilj kontrole boli je prevencija boli koju je moguće prevenirati i tretman boli koju nije moguće prevenirati.*

### *Da biste to postigli:*

- Imate li trajne ili kronične bolove, uzmite lijek protiv bolova prema utvrđenom rasporedu (pomoću sata).
- Ne preskačite doze lijeka protiv bolova za koji je utvrđen raspored. Čekate li s uzimanjem lijeka protiv bolova dok ne počnete osjećati bol, teže ju je kontrolirati.
- Pokušajte prakticirati vježbe za relaksaciju u isto vrijeme dok uzimate lijek protiv bolova. To može pomoći u smanjivanju tenzije, reducirajući anksioznosti i suzbijanje boli.
- Neki ljudi s trajnom ili kroničnom boli inače kontroliranu pomoću lijekova mogu osjetiti prodornu bol. To se pojavljuje s "provalom" umjerene do ozbiljne boli ili se osjeća kraće vrijeme. Iskusite li takvu bol, uzmite brzodje lujući lijek koji vam je propisao liječnik. Ne čekajte da se bol pogorša. Činite li to, moglo bi je biti teže kontrolirati.

Postoje mnogi različiti lijekovi i metode dostupni za kontroliranje boli kod raka. Trebali biste očekivati od svog liječnika da potraži sve informacije i resurse potrebne da bi vam omogućio čim veću udobnost.

Trpite li bolove, a vaš liječnik ne ma dalnjih prijedloga, zatražite posjet specijalistu za bol ili neka se vaš liječnik s njime konzultira. Specijalist za bol može biti onkolog, anestezijolog, neurolog, neurokirurg, drugi liječnik, medicinska sestra ili farmaceut.

### *Gubitak kose*

Gubitak kose (alopecija) je uobičajena nuspojava kemoterapije, ali ne

izazivaju je svi lijekovi. Vaš vam liječnik može reći hoće li se pojaviti gubitak kose uz lijek ili lijekove koje uzimate. Kad se gubitak kose pojavi, kosa može postati tanka ili u potpunosti ispasti. Gubitak vlasa i dlaka može se pojaviti na svim dijelovima tijela uključujući glavu, lice, ruke i noge, pažu i stidno područje. Kosa obično ponovno izraste kad završe tretmani. Kod nekih ljudi kosa počinje ponovno rasti dok je još liječenje u tijeku. Ponekad kosa može iznova narasti u drukčijoj boji ili drugačije strukture.

Gubitak kose ne pojavljuje se u svim slučajevima odmah. Može započeti nekoliko tjedana nakon prvog tret-

mana ili nakon nekoliko tretmana. Mnogi ljudi kažu da im glava postaje osjetljiva prije gubitka kose. Kosa

može otpadati postepeno ili u pramenovima. Sva kosa koja još raste može postati beživotna i suha.

### *Kako mogu voditi brigu o svojoj koži glave i kosi tijekom kemoterapije?*

- Koristite blagi šampon.
- Koristite mekanu četku za kosu.
- Sušilo za kosu podesite na nižu temperaturu kod korištenja.
- Kosu ošišajte na kratko. Kraća frizura će pomoći da kosa izgleda jače i punije. Također će olakšati gubitak kose kad se pojavi.
- Koristite šiltove za zaštitu od sunca, šešir
- ili rubac da zaštitite kožu glave od sunca izgubite li kosu.
- Izbjegavajte uvijače kod uređivanja kose. Izbjegavajte bojanje i onudljenje.

- Neki ljudi koji izgube većinu kose izabiru nošenje turbana, marama, kapa, vlasulja ili umetaka kose. Drugi pak glavu ostavljaju nepokrivenu. Neki varira-

ju, ovisno o tome jesu li u javnosti ili kod kuće s prijateljima ili članovima obitelji. Nema "dobrih" i "loših" izborova, učinite ono što vam je najugodnije.

### *Odlučite li pokrivati glavu:*

- Nabavite vlasulju ili umetak kose prije nego što izgubite mnogo kose. Na taj način moći ćete je uskladiti sa svojom frizurom i bojom. Moći ćete kupiti vlasulju ili umetak u specijaliziranim dućanima za oboljele od raka. Neki trgovci čak dolaze u kuću, kako bi vam pomogli. Također, vlasulju ili umetak možete kupiti putem kataloga ili ih naručiti telefonom.
- Možete odabrati posudbu vlasulje ili umetka umjesto kupovanja. Raspitajte se kod medicinske sestre ili na odjelu za socijalni rad u bolnici o mogućnostima za dobivanje besplatne vlasulje u vašoj zajednici
- Odnesite vlasulju svojem frizeru ili u trgovinu gdje je kupljena, kako bi vam napravili frizuru i oblikovali je prema vašem licu
- Neke police zdravstvenog osiguranja pokrivaju troškove umetaka kose kod liječenja raka. To također može ulaziti u poreznu olakšicu. Zatražite "recept" od liječnika.

Može biti teško prihvati gubitak kose i dlaka s lica ili tijela. Osjećaj bjesa i depresija potpuno su uobičajeni i potpuno normalni. Može pomoći razgovor o onome što osjećate. Ukoliko je moguće, podijelite svoje misli s nekim tko je prošao slično.

### Anemija

Kemoterapija može smanjiti sposobnost koštane srži da proizvodi crvena krvna zrnca, koja prenose kisik u sve dijelove tijela.

Kod manjka crvenih krvnih zrnaca, tijelo ne dobiva dovoljno kisika za rad. Takvo se stanje naziva anemija. Anemija može uzrokovati plitko disanje, slabost i umor. Nazovite liječnika osjećate li bilo koji od ovih simptoma.

### Ono što možete učiniti ukoliko ste anemični

- Mnogo se odmarajte. Spavajte više po noći i kratko odrijemajte više puta tijekom dana, ako možete
- Ograničite aktivnosti, činite samo ono što Vam je najvažnije ili što baš morate
- Tražite pomoć kad vam je potrebna. Zamolite obitelj i prijatelje da se prihvate poslova poput brige za djecu, kupovine, kućanskih poslova ili vožnje
- Jedite dobro uravnoteženu hranu (vidi odlomak "Pravilno jesti tijekom kemoterapije")
- Ustajte polako nakon sjedenja, nakon ležanja najprije sjednite pa potom ustanite, to će pomoći u sprječavanju vrtoglavica.

- premorenost (osjećate se vrlo slabo i umorno)
- vrtoglavicu ili nesvjesticu
- plitko disanje
- osjećaj da vam srce lupa ili vrlo brzo kuca

Liječnik će vam provjeravati broj krvnih stanica često tijekom liječenja. On vam također može propisati lijek koji će potpomognuti razvoj crvenih krvnih zrnaca. Porazgovarajte s liječnikom, ako često postajete anemični. Padne li vam broj crvenih krvnih stanica, možda vam treba transfuzija ili lijek zvan ERYTROPOIETIN koji će podići broj crvenih krvnih zrnaca.

### Problemi središnjeg živčanog sustava

Kemoterapija može utjecati na određene funkcije središnjeg živčanog sustava (mozga) uzrokujući umor, zbuđenost i depresiju. Ti će osjećaji nestati kad se snizi doza kemoterapije ili kad ona završi. Zovite liječnika pojave li se ovi simptomi.

### Infekcija

Kemoterapija vas može učiniti podložnim infekcijama. To se događa zato što većina lijekova protiv raka pogoda koštanu srž, koja počinje otežano proizvoditi bijele krvne stanice, stanice koje se bore protiv mnogih vrsta infekcija. Vaš će liječnik provjeravati broj bijelih krvnih stanica učestalo u razdoblju u kojem dobivate kemoterapiju. Postoje i lijekovi koji pomažu ubrzanje oporavka bijelih krvnih zrnaca, skraćujući vrijeme u kojem je razina bijelih krvnih stanica vrlo niska. Ti se lijekovi zovu faktori stimuliranja kolonije (CSF). Povećanje broja bijelih krvnih stanica uvelike snižava rizik ozbiljnije infekcije.

Većina infekcija dolazi od bakterija koje se nalaze na vašoj koži i u ustima, probavnom i benitalnom traktu. Ponekad uzrok infekcije nije poznat. Iako vodite posebnu brigu, ipak možete dobit infekciju, ali postoje neke stvari koje možete učiniti.

### Kako mogu pomoći u sprječavanju infekcija?

- Često perite ruke tijekom dana. Svakako ih perite prije jela, nakon korištenja kupaonice i nakon što ste dirali životinje.

- Čistite rektalno područje nježno, ali temeljito nakon svake stolice. Savjetujte se s liječnikom ili medicinskom sestrom ako područje postane izirritirano ili ako često imate hemeroide. Također obavijestite liječnika prije korištenja klistira ili čepića (vidi odlomak "Konstipacija").

- Držite se podalje od ljudi koji boljuju od zaraznih bolesti, poput prehlade, gripe, ospica ili vodenih kozica.

- Pokušajte izbjegavati gužve. Na primjer, idite u kupovinu ili u kino kad je najmanja vjerojatnost da će biti puni.

- Držite se podalje od djece koja su nedavno primila cjepivo sa "živim virusima", kao što su vodene kozice ili oralno cjepivo protiv polimijelitisa, jer oni mogu biti zarazni za ljude s malim brojem bijelih krvnih stanica, zovite liječnika ili lokalni Zavod za zdravstveno osiguranje imate li kakvih pitanja.

- Ne režite niti ne trgajte kožicu s noktiju. Pazite da se ne porežete ili ne ubodete dok koristite škare, igle ili noževe.

- Koristite električni brijači aparat umjesto britivica kako biste sprječili ozljede ili porezotine kože.

- Održavajte dobro oralnu higijenu (vidi odlomak "Problemi usta, desni i grla").

- Ne stiščite niti grebite bubuljice.

- Kupajte se ili tuširajte u toploj vodi svakog dana. Sušite kožu lagano. Izbjegavajte pregrubo trljanje.

- Koristite losion ili ulje za omekšavanje i liječenje kože, ako postane suha i ispucana.

- Čistite porezotine i ogrebotine odmah i svakodnevno sve dok ne budu izlječene, pomoću tople vode, sapuna i antiseptika.

### **Simptomi infekcije**

Zovite liječnika čim se pojavi bilo koji od ovih simptoma:

- Povišena temperatura preko 38 °C.
- Hladnoća, osobito treskavica.
- Znojenje.
- Izostanak stolice.
- Učestala hitna potreba za mokrenjem ili osjećaj pečenja kod mokrenja.
- Neuobičajeni vaginalni iscjedak ili svrbež.
- Ozbiljna prehlada ili upala grla.
- Crvenilo, otok, osjetljivost, osobito oko upala, bubuljica, rektalnog područja ili sjedišta katetera.
- Bol ili pritisak u sinusima.
- Uhobolje, glavobolje ili ukočenost vrata.
- Mjehurići na usnicama ili koži.
- Upale u ustima.

- Izbjegavajte stajaću vodu, npr. ptičje kupke, vase za cvijeće ili ovlaživače.

- Nosite zaštitne rukavice dok radite u vrtu ili čistite za drugima, osobito za malom djecom.

- Ne uzimajte cjepiva za imunizaciju kao što je cjepivo protiv osipa ili upale pluća bez konzultiranja liječnika.

- Ne jedite sirovu ribu, morske plovde, meso ili jaja.

Odmah obavijestite liječnika o bilo kojem znaku infekcije, čak i ako je usred noći. To je od osobite važnosti kad imate malen broj bijelih krvnih stanica. Imate li groznicu, ne uzimajte aspirinacetaminophen ili bilo koji drugi lijek za snižavanje temperaturu, dok se niste konzultirali s liječnikom.

### **Problemi sa zgrušnjavanjem krvi**

Lijekovi protiv raka mogu utjecati na sposobnost koštane srži da stvaraju pločice, krvne stanice koje pomažu zaustavljati krvarenje, tako da zgrušavaju krv. Ako krv nema dovoljno pločica, može doći do krvarenja ili pojave modrica čak i bez da se ozlijedite.

#### **Zovite liječnika ako imate ove simptome:**

- Modrice.
- Male crvene točkice pod kožom.
- Crvenkasta ili roza mokraća.
- Crna ili krvava stolica.
- Krvarenje iz desni ili nosa.
- Krvarenje iz rodnice koje je novo ili traje dulje nego uobičajena menstruacija.
- Glavobolje ili iskrivljena slika.
- Tople ili vruće noge ili ruke.

Vaš liječnik će provjeriti broj krvnih pločica za vrijeme kemoterapije. Ako je broj prenizak, liječnik će vam dati transfuziju kako bi se krvna slika

popravila. Postoje i lijekovi koji povećavaju broj crvenih krvnih zrnaca.

### **Sprječavanje problema ako je nizak broj krvnih pločica**

- Savjetujte se s vašim liječnikom ili medicinskom sestrom prije nego uzmete bilo koje vitamine, biljne preparate, uključujući i lijekove koji se mogu kupiti bez recepta. Mnogi od tih proizvoda sadrže aspirin koji sprječava grušanje krvi.
- Pitajte liječnika možete li slobodno konzumirati alkohol.
- Za pranje zubiju koristite izrazito meku četkicu.
- Kad brišete nos puhnite lagano u meku maramicu.
- Posebno pazite da se ne bi porezali ili uboli kad koristite škare, igle, noževe ili alat.
- Budite pažljivi da se ne opečete kod peglanja ili kuhanja.
- Izbjegavajte kontaktne sportove i druge aktivnosti pri kojima biste se mogli ozlijediti.
- Pitajte liječnika da li morate izbjegavati spolne odnose.
- Koristite električni brijaci aparat umjesto britvice.

### **Problemi usta, desni i grla**

Temeljita oralna higijena je posebno važna kod kemoterapije. Neki lijekovi mogu uzrokovati rane ili upale u ustima i na grlu, tzv. Stomatitis ili mucositis. Lijekovi također mogu isušiti i irritirati to tkivo i uzrokovati njihovo krvarenje. Pacijenti koji nisu dobro je-

li od početka kemoterapije su izloženiji upalama u ustima.

Osim što su bolne, rane mogu biti inficirane mnogim bakterijama koje žive u ustima. Treba poduzeti sve korake da bi se sprječile infekcije, jer ih je teško sanirati tijekom kemoterapije, što može dovesti do ozbiljnih problema.

### **Kako mogu održati svoja usta, desni i grlo zdravima?**

- Dogovorite se s liječnikom o posjeti stomatologu najmanje nekoliko tjedana prije nego što započnete s kemoterapijom. Trebali biste održavati zube čistima i brinuti o svakom problemu poput šupljina, apsesa desni, loše prljanjućih zubnih proteza. Neka vam stomatolog pokaže najbolji način četkanja i čišćenja zubi koncem za vrijeme kemoterapije. Povećava se rizik pojave karijesa tijekom terapije, pa neka vam stomatolog preporuči vodu ili gel sa fluorom za ispiranje usta kako biste sprječili karijes.
- Perite zube i desni nakon svakog jela. Koristite mekanu četkicu i nježno četkajte. Prejako četkanje može oštetiti nježno tkivo usne šupljine. Zatražite od liječnika, medicinske sestre ili stomatologa da vam preporuče četkicu i zubnu pastu koje se koriste kod osjetljivosti desni. Nakon jela i prije spavanja ispirajte usta topлом slanom vodom.
- Dobro isperite četkicu nakon svake upotrebe i čuvajte je na suhom mjestu.
- Izbjegavajte sredstva za ispiranje usta koja sadrže alkohol. Zamolite liječnika ili medicinsku sestruru da vam preporuče nježno ili medicinsko sredstvo za ispiranje usta koje možete koristiti, npr. sredstvo sa soda-bikarbonom, koja ne iritira.

Pojave li vam se rane u ustima, kažite liječniku ili medicinskoj sestri. Možda vam je potreban lijek da ih izli-

ječite. Ako su rane bolne i zbog njih ne možete jesti možete pokušati sljedeće:

### **Kako se nositi s ranama usne šupljine:**

- Pitajte liječnika postoji li kakvo sredstvo koje se nanosi neposredno na ranu ili ga zamolite da vam propiše sredstvo za olakšanje bolova.
- Jedite hladnu hranu ili ohlađenu do sobne temperature. Vruća i topla hrana može iritirati osjetljiva usta i grlo.
- Jedite mekanu hranu koja ublažava iritanost, kao što je sladoled, frape, dječja hrana, mekano voće (banane, sok od jabuka), pire krumpir, prokuhanе žitarice, meko kuhanо ili umućeno jaje, jogurt, svježi sir, tjestenina sa sirom, puding i želatina. Također možete mikserom usitnjavati hranu kako biste je učinili mekanom i lakšom za gutanje.
- Izbjegavajte iritirajuću kiselu hranu kao što su rajčica i južno voće (naranča, grejpfrut, limun); začinjenu ili slanu hranu, hrapavu ili tvrdnu hranu, kao što je sirovo povrće, kokice, tost.

### **Kako se nositi sa suhoćom usta?**

- Pijte mnogo tekućine.
- Upitajte liječnika smijete li sisati kockice leda ili tvrde bombone bez šećera. Možete žvakati žvakaće gume bez šećera (Sorbitol, zamjena za šećer koje ima u mnogim hranama bez šećera, može uzrokovati proljev kod mnogih ljudi. Imate li vi problema s proljevom, provjerite etikete na hrani bez šećera prije nego što je kupite i ograničite njezinu uporabu.)
- Navlažite suhu hranu maslacem, margarinom ili juhom.
- Namocite hrskavu suhu hranu u laganoj tekućini.
- Jedite mekanu i mikserom usitnjenu hranu.
- Koristite balzam za usne ili grožđanu mast postanu li vam usne suhe.
- Nosite sa sobom bocu vode i često ispijte pomalo.

### **Dijareja (proljev)**

Ošteti li se kemoterapijom stanice koje oblažu probavni sustav, može se pojaviti proljev (vodene ili mekane sto-

lice). Imate li proljev koji ne prestaje u roku od 24 sata ili uz to osjećate bolove i grčeve, zovite liječnika. U težim slučajevima liječnik može propisati lijek za kontrolu proljeva. Ako proljev

ne prestaje, možda ćete morati primiti infuziju da nadoknadite izgubljenu tekućinu i hranjive tvari. To se najčešće obavlja ambulantno i nije potrebna ho-

spitalizacija. Ne uzimajte nikakve lijekove za proljev koji se mogu nabaviti bez recepta, a da prethodno niste konzultirali liječnika.

### **Kako kontrolirati proljev?**

- Pijte mnogo tekućine. Na taj način ćete nadomjestiti onu koju ste izgubili proljevom. Lagane, bistre tekućine poput vode, bistre juhe i sportskih napitaka su najbolje. Povećavaju li vam ta pića žđ, razrijedite ih vodom. Pijte polako i neka tekućine budu na sobnoj temperaturi. Pustite da gazirani napici izgube mjehuriće prije nego ih konzumirate.
- Jedite više manjih obroka tijekom dana umjesto tri velika.
- Jedite hranu bogatu kalijem, osim ako vam je liječnik propisao drugačije. Zbog proljeva možete izgubiti taj važni mineral. Dobri izvori kalija su banane, naranče, krumpir i sokovi od breskve i marelice.
- Pitajte liječnika smijete li iskušati dijetu s bistrim tekućinama, kako biste crijevima dali mogućnost da se odmore. Takvom dijetom ne dobivate sve potrebne hranjive tvari, zato je ne smijete provoditi dulje od tri do pet dana.
- Jedite hranu siromašnu vlaknima. Takva hrana uključuje bijeli kruh, bijelu rižu ili tjesteninu, žitarice sa slatkim vrhnjem, zrele banane, kuhan ili konzervirano voće bez kože, svježi sir, jogurt bez sjemenki, jaja, pire krumpir ili pečeni krumpir, pire od povrća, piletinu ili puretinu bez kože i ribu.
- Izbjegavajte hranu bogatu vlaknima koja može dovesti do proljeva i grčeva. Takva hrana uključuje kruh i žitarice cijelovitog zrna, sirovo povrće, grah, košutnjičavo voće, sjemenke, kokice, svježe i sušeno voće.
- Izbjegavajte vruće i vrlo hladne napitke koji mogu pogoršati proljev.
- Izbjegavajte kavu, crni čaj, alkohol i slatkiše.
- Klonite se pečene, masne, začinjene hrane. Takva hrana irritira i može uzrokovati proljev i grčeve.
- Izbjegavajte mlijeko i mlijecne proizvode, uključujući sladoled, ako vam pogoršavaju proljev.

## **Opstipacija (zatvor)**

Neki lijekovi protiv raka, protiv bojava i drugi lijekovi mogu uzrokovati zatvor crijeva. Također se može pojavit u akto manje aktivni ili uzimate premalo tekućine ili vlakana.

### **Što poduzeti kod opstipacije?**

- Pijte mnogo tekućine kako biste opustili crijeva. Nemate li rane u ustima pokušajte piti tople i vruće napitke, uključujući vodu, koji posebno dobro djeluju.

- Provjerite kod liječnika smijete li prehranom povećati unos vlakana (postoje oblici raka i posebne nuspojave kod kojih nije preporučljiva hrana bogata vlaknima). Hrana bogata vlaknima uključuje mekinje, kruh i žitarice cjelevitog zrna, sirovo ili kuhanovo povrće, svježe ili sušeno voće, koštunjičavo voće i kokice.

- Svaki dan vježbajte, šećite ili možete probati organizirano vježbanje. Razgovarajte s liječnikom o količini i vrsti vježbanja koje je dobro za vas.

## **Djelovanje na živce i mišiće**

Ponekad lijekovi protiv raka mogu uzrokovati teškoće s živcima. Jedan primjer stanja koje utječe na živčani sustav je periferna neuropatija, kod koje osjećate bol, pečenje, slabost ili trnce ili bol u rukama ili stopalima. Neki lijekovi također utječu na mišiće, čine ih slabima, umornima ili bolnjima. Ponekad te nuspojave na živcima i mišićima, iako neugodne, ne moraju biti ozbiljne. U drugim slučajevima živčani i mišićni simptomi mogu biti ozbiljni i potrebna je medicinska intervencija. Svakako izvijestite liječnika o

simptomima koje osjećate. Najčešće će se ti simptomi poboljšati, ali može proći i godina dana do kraja liječenja.

Popis simptoma vezanih uz živce ili mišiće:

- bockanje
- pečenje
- slabost ili trnci u dlanovima ili stopalima
- bol kod hodanja
- slabi, bolni, umorni mišići
- gubitak ravnoteže
- nespretnost
- poteškoće kod zahvaćanja predmeta ili kopčanja odjeće

Niste li imali stolicu dulje od dana ili dva zovite liječnika koji vam može preporučiti uzimanje laksativa ili omekšivača stolice. Ne uzimajte takva sredstva bez konzultiranja liječnika, osobito ako vam je nizak broj bijelih krvnih stanica ili krvnih pločica.

- drhtanje
- problemi kod hodanja
- bolna čeljust

- gubitak sluha
- bol u želucu
- opstipacija.

### **Kako se nositi s problemima mišića i živaca?**

- Ako su vam prsti utrnuli, budite jako pažljivi kad zahvaćate oštreti, vruće predmete ili opasne u bilo kojem pogledu.
- Ako vam je zahvaćen centar za ravnotežu ili snagu mišića, izbjegavajte pad tako da se krećete pažljivo, koristite rukohvate pri penjanju ili silaženju stubama i koristite gumene podloge u kadi.
- Uvijek nosite cipele s gumenim donovima ako je moguće.
- Zatražite od liječnika lijek protiv bojava.

## **Djelovanje na nokte i kožu**

Mogli biste imati manjih problema s kožom za vrijeme kemoterapije, poput crvenila kože, osipa, svrbeža, ljuštenja, suhoće, akni i povećane osjetljivosti na sunce. Neki lijekovi protiv raka kod intravenoznog uzimanja mogu uzrokovati tamnjenje kože duž vene, posebno kod ljudi tamne kože. Neki ljudi koriste kozmetičke proizvode za prekrivanje takvih područja, ali to vam oduzima mnogo vremena ukoliko su zahvaćene veće površine kože. Potamnjela područja će izblijediti nekoliko mjeseci nakon završetka liječenja.

Vaši nokti također mogu potamnjeti, požutjeti, postati lomljivi i pucati. Također se mogu pojaviti uzdužne linije ili trake.

Dok većina tih problema nije ozbiljna i možete ih sami sanirati, neki od njih zahtijevaju momentalnu intervenciju. Neki lijekovi kod intravenoznog davanja mogu prouzročiti ozbiljna i trajna oštećenja tkiva ako iscure izvan vene. Kažite liječniku ili medicinskoj sestri čim osjetite bilo kakvo pečenje ili bol kad dobivate lijek intravenozno. Ti simptomi ne znače uvijek da postoji problem, ali ipak ih treba odmah provjeriti. Ne okljevajte zvati liječnika kad vam se pojave makar i na oko bezazleni simptomi.

Neki simptomi mogu značiti da imate alergijsku reakciju koja odmah mora biti liječena. Odmah nazovite liječnika ili medicinsku sestruru ako:

- iznenada osjetite snažan svrbež
- vam koža iznenada popuca
- imate otežano disanje.

## Kako se nositi s problemima kože i noktiju?

### Akne

- Neka vam lice bude suho i čisto.
- Pitajte liječnika koje kreme i sapune možete koristiti.

### Svrbež i suhoća kože

- Nanesite kukuruzni škrob kao što biste nanijeli puder u prahu.
- Da biste izbjegli suhoću otuširajte se ili okupajte na brzinu umjesto dugih kupki u vrućoj vodi. Upotrebljavajte hidratantni sapun.
- Nanesite kremu ili losion dok vam je koža još vlažna. Izbjegavajte parfeme, kolonjske vode ili losione poslije brijanja koji sadrže alkohol.

### Problemi s noktima

- Možete kupiti proizvode za učvršćivanje noktiju u parfumerijama. Budite svjesni da ti proizvodi mogu iritirati vašu kožu i noke.
- Zaštitite svoje nokte koristeći rukavice kod pranja suđa, rada u vrtu i drugih kućanskih poslova.
- Svakako obavijestite liječnika pojavi li vam se crvenilo, bol ili promjene oko kožice noktiju.

## Osjetljivost na sunce

- Izbjegavajte direktno izlaganje suncu, osobito između 10,00 i 16,00 sati, kada su sunčeve zrake najjače.
- Koristite losione za sunčanje sa zaštitnim faktorom 15 ili više. Proizvod kao što je cinkov oksid kupljen bez recepta može sasvim blokirati sunčeve zrake.
- Koristite balzam za usne sa zaštitnim faktorom protiv sunca.
- Nosite pamučne majice s dugim rukavima, hlače dugačkih nogavica i šešire širokog oboda, osobito ukoliko nemate kose, kako biste blokirali sunčeve zrake. Čak i ljudi tamne kože moraju se zaštititi od sunca za vrijeme kemoterapije.

## Nakon zračenja

Kod nekih ljudi koji su bili izloženi zračenju nakon primanja lijekova protiv raka može se pojaviti crvenilo kože na mjestima na kojima su primali zra-

čenje i to može varirati od laganog do jakog crvenila. Mogu se pojavitи rane ili ljuštenje kože. Ta reakcija traje satima ili čak danima. Ako dođe do takvih reakcija, izvijestite o tome liječnika ili medicinsku sestruru.

## Kako ublažiti svrbež i pečenje?

- Staviti hladni vlažan oblog na zahvaćeno područje.
- Nosite mekane materijale koji ne irritiraju. Ženama koje su bile lječene zračenjem zbog raka dojke nakon operacije su često najugodniji pamučni grudnjaci.

## Nuspojave na bubrežima i mokraćnom mjehuru

Neki lijekovi protiv raka mogu irritirati mjehur ili uzrokovati privremeno ili trajno oštećenje mokraćnog mjehura ili bubrega. Uzimate li jedan ili više takvih lijekova, vaš liječnik može zatražiti da skupljate uzorce urina tijekom 24 sata. Prije početka kemoterapije potrebno je uzeti uzorce krvi kako bi se provjerio rad bubrega. Neki lije-

kovici protiv raka uzrokuju promjenu boje urina (narančasta, crvena, zelena ili žuta) ili urin ima jak miris po lijekovima 24-72 sata. Provjerite kod liječnika mogu li lijekovi koje uzimate uzrokovati neke od tih pojava.

Uvijek piјte mnogo tekućine kako biste osigurali dobar protok mokraće i tako sprječili probleme. To je osobito važno ukoliko primate lijekove koji utječu na bubrege ili mjehur. Preporučljivi su voda, sok, lagani napici, juha, sladoledo i želatina.

## Izvijestite svog liječnika imate li bilo koji od ovih simptoma:

- bol ili pečenje kod mokrenja
- učestalo mokrenje
- nemogućnost mokrenja
- osjećaj da morate hitno mokriti
- crvenastu ili krvavu mokraću
- povišenu tjelesnu temperaturu
- osjećaj hladnoće i drhtavicu.

## Simptomi slični gripi

Neki ljudi osjećaju se kao da imaju gripu nekoliko sati do nekoliko dana nakon kemoterapije, osobito ako primaju kemoterapiju u kombinaciji s biloškom terapijom. Simptomi slični gripi - bolovi u mišićima i kostima, glavobolja, umor, mučnina, lagana vrućica, osjećaj hladnoće i slab apetit mogu trajati 1-3 dana. Infekcija ili rak sam po sebi mogu također uzrokovati ove simptome. Konzultirajte liječnika imate li takve simptome.

## Zadržavanje tekućine

Vaše tijelo može zadržavati tekućinu kad primate kemoterapiju. Razlog mogu biti hormonalne promjene od kemoterapije, sami lijekovi ili rak. Obavijestite liječnika ili medicinsku sestruru primijetite li oticanje ili podbulost lica, ruku stopala lica ili abdomena. Možda ćete morati izbjegavati sol i hrangu koja sadrži mnogo soli. Ako je problem ozbiljan, liječnik može propisati diuretik koji će pomoći vašem tijelu da izluči suvišnu tekućinu.

## Djelovanje na spolne organe

Kemoterapija može ali ne mora uvijek utjecati na spolne organe (testis i kod muškarca, vagina i jajnici kod

žena) i njihovo funkciranje. Nuspojave koje se mogu pojaviti ovise o lijeku, o pacijentovoj starosti i općem zdravlju.

## Muškarci

Kemoterapijski lijekovi mogu umanjiti broj spermija i smanjiti njihovu pokretljivost. Te promjene mogu rezultirati neplodnošću koja može biti privremena ili trajna. Neplodnost utječe na mogućnost muškarca za oplodnju, ali ne utječe na spolne odnose. Druge moguće posljedice tih lijekova su problemi postizanja ili održavanja erekcije i kromosomski poremećaji kod ploda.

## Žene

Lijekovi protiv raka mogu utjecati na jajnike i smanjiti količinu hormona koje proizvode. Nekim ženama menstruacije postanu neredovite ili potpuno prestanu u vrijeme kemoterapije. Posljedice mogu biti privremene ili trajne.

### - Neplodnost

Oštećenja jajnika mogu rezultirati neplodnošću, nemogućnošću da žena zatrudni. Neplodnost može biti privremena ili trajna. Hoće li doći do neplodnosti i koliko će ona trajati ovisi o mnogo čimbenika, uključujući vrstu lijeka, dozu i ženinu životnu dob.

## - Menopauza

Ženina životna dob i količina i vrsta lijekova koji se koriste u kemoterapiji odlučit će hoće li žena doći u menopauzu dok prima kemoterapiju. Kemoterapija također može uzrokovati simptome slične menopauzi kao što su va-

lovi vrućine i suhoća vagine. Te promjene u tkivu mogu uzrokovati neugodu pri spolnim odnosima i mogu ženu učiniti podložnijom vaginalnim i infekcijama mjehura. Bilo kakva infekcija mora se odmah liječiti. Menopauza može biti privremena ili trajna.

## Pomoć kod valova vrućine:

- Oblaćite se u slojevima.
- Izbjegavajte kofein i alkohol.
- Vježbate.
- Isprobajte meditaciju ili druge metode relaksacije.

## - Trudnoća

Iako je trudnoća moguća u vrijeme kemoterapije, nije preporučljiva jer lijekovi protiv raka mogu izazvati poremećaje kod djeteta. Liječnici savjetuju svim ženama u fertilnoj dobi kontrolu začeća pomoću različitih metoda kontracepcije: kondoma, spermicida, diafragmi i pilula. Pilule nisu prikladne za žene koje imaju rak dojke. Pitajte liječnika o mogućnostima koje su vam na raspolaganju.

Ako je žena trudna kad se otkrije rak, može se pričekati s kemoterapijom dok se beba ne rodi. Za žene kojima je kemoterapija potrebna odmah treba razmotriti moguće posljedice kemoterapije na fetus.

### - Osjećaji prema spolnosti

Seksualni osjećaji i stavovi su različiti kod ljudi za vrijeme kemotera-

pije. Neki se ljudi osjećaju bližima svojim partnerima i imaju povećanu želju za seksom. Neki osjećaju male ili никакve promjene u želji, a kod nekih spolna želja nestaje zbog fizičkog i emocionalnog stresa uslijed raka i kemoterapije.

Fizički i emocionalni stresovi uključuju:

- brigu zbog promjene u izgledu
- strah zbog zdravlja obitelji ili financija
- nuspojave liječenja, uključujući umor i hormonalne promjene

Zabrinutost i strahovi partnera također mogu utjecati na spolnu vezu. Neki se brinu da bi tjelesna intimnost mogla našteti osobi koja ima rak. Drugi strahuju da mogu dobiti rak ili da lijekovi mogu na njih utjecati.

Vi i vaš partner morate osjećati slobodu da razgovarate o brigama koje vas muče u vezi sa seksom sa svojim liječnikom, medicinskom sestrom, socijalnim radnikom i drugim savjetnicima koji će vam pružiti informacije i sigurnost koja vam je potrebna.

Vi i vaš partner morate pokušati djeliti svoje osjećaje. Ako vam je teško razgovarati o seksu ili raku možda želite razgovarati sa savjetnikom koji vam može pomoći otvorenim razgovorom. Pomoći također mogu psihijatri, psiholozi, socijalni radnici, bračni savjetnici, seksualni terapeuti i duhovnici.

Ako vam je bilo ugodno i ako ste uživali u seksualnoj vezi prije početka kemoterapije, najvjerojatnije ćete iだlje uživati u tjelesnoj intimnosti za vrijeme liječenja, no možda ćete otkriti da se intimnost mijenja u vrijeme liječenja. Grljenje, dodirivanje, maženje mogu postati važniji dok sam spolni čin postaje manje važan. Upamtite da ono što je vrijedilo ranije vrijedi i sada. Ne postoji "pravi" način za izražavanje seksualnosti. Vi i vaš partner morate zajedno odlučiti što vam pruža užitak.

## 4. PRAVILNA PREHRANA TIJEKOM KEMOTERAPIJE

### Što ako ne osjećam potrebu za hranom?

Od velike je važnosti pravilno se hraniti dok primate kemoterapiju. Pravilna prehrana tijekom kemoterapije znači uravnovešenu prehranu koja sadrži sve hranjive tvari potrebne tijelu. Također to znači uzimati hranu dovoljno bogatu kalorijama da održite tjelesnu težinu i dovoljno bogatu bjelančevinama da se tkiva koja liječenje raka može oštetiti mogu ponovno izgraditi. Ljudi koji se pravilno hrane bolje se nose s nuspojavama i lakše se bore protiv infekcija. Također njihovo tijelo može brže iznova izgraditi zdravo tkivo.

Bit će dana kad ćete osjećati da jednostavno ne možete jesti. Možete izgubiti apetit osjećate li se depresivno ili umorno (vidi "Dobivanje potrebne potpore" za savjet). Isto tako, mučnina ili problemi s ustima i grlom mogu učiniti da vam je teško ili bolno jesti (vidi "Problemi s ustima, desnim i grlom" za korisne upute). U nekim slučajevima, ako ne možete uzimati hranu tijekom dužeg vremenskog razdoblja, vaš liječnik može preporučiti primanje hranjivih tvari intravenozno, odnosno infuzijom, sve dok ponovno ne budete u mogućnosti uzimati hranu.

### **Kada je problem slab i apetit, isprobajte ove prijedloge**

- Jedite često i uzimajte male obroke kad god želite, možda čak 4 - 6 puta dnevno. Ne morate jesti tri uobičajena obroka dnevno.
- Držite hranu u blizini, tako da vam bude nadohvat ruke kad osjetite želju.
- Čak i ako ne želite jesti čvrstu hranu, pokušajte uzimati napitke tijekom dana. Važne kalorije i hranjive tvari možete dobiti putem sokova, juhe i drugih sličnih tekućina.
- Iskušavajte nove hrane i recepte, kako bi vam prehrana bila raznolika.
- Kad god je moguće, prošećite prije jela. Možda ćete osjećati veću glad od toga.
- Pokušajte mijenjati rutinu obroka, npr. jedite na različitim mjestima.
- Jedite s prijateljima ili članovima obitelji. Kad jedete sami, slušajte radio ili gledajte TV.
- Raspitajte se kod svog liječnika ili medicinske sestre o dodacima prehrani.
- Razgovarajte s nutricionistom (stručnjakom za prehranu) o svojim specifičnim prehrabbenim potrebama.

### **Smijem li piti alkoholna pića?**

Male količine alkohola mogu vam pomoći da se opustite ili vam povećati apetit. S druge strane, alkohol u interakciji s nekim lijekovima može pogoršati njihove nuspojave. Iz tog razloga neki ljudi moraju piti manje alkohola ili ga potpuno izbjegavati tijekom kemoterapije. Pitajte liječnika smijete li i u kojim količinama piti pivo, vino i druga alkoholna pića tijekom kemoterapije.

### **Smijem li uzimati vitamske i mineralne preparate?**

Najčešće dobivate sve vitamine i minerale koji su vam potrebni ako se zdravo hranite. Razgovarajte s liječnikom, medicinskom sestrom, registriranim nutricionistom ili ljekarnikom prije nego što započnete uzimati vitamske ili mineralne dodatke. Višak nekih vitamina ili minerala može biti jednako štetan kao i manjak. Saznajte što je za vas preporučljivo.

## **5. DOBIVANJE POTREBNE POTPORE**

### *- Profesionalni savjetnici*

Postoje različiti savjetnici koji vam mogu pomoći da izrazite, razumijete i izađete na kraj sa svojim osjećajima. Ukoliko ste depresivni, morate potražiti profesionalnu pomoć. Znaci depresije su osjećaj beznađa, bezvrijednosti, krivnje ili osjećaj da život nije vrijedan življenja. Ovisno o vašim željama i potrebama, možda želite razgovarati sa psihijatrom, psihologom, socijalnim radnikom, seksualnim terapeutom, duhovnikom. Također postoje lječnici koji se mogu koristiti za liječenje depresije. Mnogi centri za liječenje raka imaju psihoonkološke programe sa psihijatrima, psiholozima i socijalnim radnicima osposobljenim da rade s oboljelima od raka. Vaš liječnik, medicinska sestra ili socijalni radnik mogu vam preporučiti koga da kontaktirate.

### *- Prijatelji i članovi obitelji*

Razgovor s prijateljima i članovima obitelji može vam pomoći da se osjećate mnogo bolje. Često vas oni mogu utješiti i ohrabriti na način koji nitko drugi ne može, ali možda ćete im morati pomoći da vam pomognu. U trenucima kad možda očekujete da će drugi požuriti da vam pomognu, možda ćete vi morati napraviti prvi korak.

### *- Traženje pomoći od prijatelja i obitelji*

Mnogi ljudi ne razumiju rak i možda će se povući od vas jer se boje vaše bolesti i ne znaju kako vam mogu pomoći. Drugi se mogu bojati da će vas uznemiriti ako kažu nešto "krivo". Možete pomoći tako da budete otvoreni u razgovorima s drugim osobama o svojoj bolesti, liječenju, potrebama i osjećajima. Govoreći otvoreno možete ispraviti krive predodžbe o raku. Možete dati ljudima do znanja da ne postoji "prava" stvar koju se može kazati dok god je jasno da im je stalo do vas. Jednom kad ljudi shvate da mogu s vama iskreno razgovarati lakše će vam se otvoriti i radije će vam ponuditi svoju potporu. Prihvatići pomoći može biti teško. Društvo drugima da vam pomognu, činite ih manje bespomoćima. Na neki način vi pomažete drugima da se nose s vašom bolešću.

### *- Grupe za potporu*

Grupe za potporu sačinjavaju ljudi koji su prošli ili prolaze kroz ista iskustva kroz koja prolazite i vi. Mnogi ljudi koji imaju rak lakše dijele svoje misli i osjećaje sa članovima grupe nego s bilo kime drugim. Grupe za potporu također služe kao važan izvor praktičnih informacija o životu s rakom.

Neke studije pokazuju da ne samo da vam grupe za potporu pomažu da se bolje emocionalno osjećate, nego vam također mogu pomoći u tjelesnom oporavku od raka.

Potporu također možete pronaći u programima "Jedan na jedan" koji vas stavljam u kontakt s drugom osobom koja vam je slična svojom dobi, spolu, vrstom raka itd. U nekim programima ta vam osoba dolazi posjetiti, u drugima vam telefonska linija stavlja u kontakt s nekim s kime možete razgovarati. Kasnije ćete možda željeti pomoći drugima koji prolaze kroz ista iskustva kroz koja ste i vi prošli.

Izvori informacija o programima potpore, savjetovanjima, finansijskoj potpori, prijevozu na i sa liječenja i informacija o raku uključuju organizacije unutar susjedstva, lokalno medicinsko osoblje i vaša bolnica, klinika ili medicinski centar u kojem se liječite. U javnim bibliotekama i bibliotekama za pacijete u bolnicama bibliotekar vam može pomoći da pronađete knjige i članke. Nacionalna informacijska služba instituta za rak je također izvrstan izvor informacija i publikacija.

### **Kako mogu što više uživati u svakodnevnom životu?**

- *Dijelite svoje osjećaje sa prijateljima i obitelji.*
- *Gledajte smiješne filmove.*
- *Pomognite nekom drugom.*
- *Slušajte glazbu.*
- *Isprobajte nove hobije i naučite nove vještine.*
- *Vježbajte ukoliko možete.*
- *Činite stvari koje vas zanimaju.*

### **Odvraćanje pažnje**

Odvraćanje pažnje odnosi se na korištenje neke aktivnosti u cilju skretanja pažnje s vaših briga i nelagoda. Razgovor s prijateljima ili rođacima, gledanje TV-a, slušanje radija, čitanje, odlazak u kino ili rad rukama, npr. vezenje, slaganje slagaljki, gradnja mакeta ili slikanje su načini za odvraćanje pažnje. Mnogi centri za liječenje raka imaju glazboterapeute ili art terapeute koji vam mogu uvelike pomoći dok traje liječenje raka. Pitajte medicinsku sestruru ili na odjelu socijalnog rada o mogućim izvorima na vašem području.

### **Terapija masažom**

Ideja o izlječenju dodirom je stara. Prvi pisani podaci o masaži datiraju od prije 3000. g. iz Kine. Terapija masažom uključuje dodir i različite meto-

de glađenja i gnječenja mišića tijela. Terapiju mora provoditi terapeut - maser s licencom. Razgovarajte s liječnikom prije nego što započnete terapiju.

### **Meditacija i molitva**

Meditacija je metoda opuštanja koja vam dozvoljava da usmjerite svoju energiju i misli na nešto određeno. To osobito pomaže kad su vam um i tijelo pod stresom zbog liječenja raka, na primjer možete ponavljati riječ ili gledati neki predmet kao što je slika. Drugi oblik meditacije je dopuštanje vlastitim mislima, osjećajima i slikama da prolaze kroz vaš um. Pacijentima koji vjeruju u više duhovne snage molitva može dati snagu, utjehu i inspiraciju kroz iskustvo raka. Bez obzira molite li sami, s obitelji i prijateljima ili kao član vjerske zajednice, molitva može pomoći. Duhovnik ili vaš duhovni savjetnik mogu vam pomoći da ukomponirate molitvu u svakodnevni život.

## Napetost i opuštanje mišića

Legnite u tihu prostoriju. Dišite polako i duboko. Kod udisaja napnите određeni mišić ili grupu mišića, na primjer možete čvrsto zatvoriti oči, namrštiti lice, stisnute zube, stisnute pesnice ili stisnute ruke ili noge, zadržite dah i držite mišiće stegnute sekundu ili dve. Potom izdahnite, opustite napetost i pustite da vam se tijelo potpuno opusti. Ponovite proces s drugim mišićima ili grupama mišića. Možete pokušati i varijaciju te metode, tzv. "progresivnu relaksaciju". Započnite s prstima jedne noge i izvodeći pokrete prema gore progresivno napinjite i opuštajte sve mišiće jedne noge. Potom učinite isto s drugom nogom. Tada napnите i opustite ostale grupe mišića u tijelu, uključujući mišiće tjemena. Sjetite se da zadržite dah pri napinjanju mišića i izdahnete pri opuštanju mišića.

## Tjelesne vježbe

Vježbe mogu smanjiti bol, učvrstiti slabe mišiće, povratiti ravnotežu i smanjiti depresiju i umor. Nakon što ste dobili dopuštenje od svog liječnika, možete započeti s hodanjem 5-10 minuta dva puta dnevno, a kasnije povećavati aktivnosti.

## Ritmičko disanje

Zauzmite ugodan položaj i opustite sve mišiće. Imate li otvorene oči, usredotočite se na daleki predmet. Imate li zatvorene oči, zamislite miran prizor i jednostavno očistite svoj um i usredotočite se na svoje disanje.

Udahnite i izdahnite polako i ugodno kroz nos. Ako želite, možete održati ritam tako da sami sebi brojite: "Udah, jedan, dva; izdah, jedan, dva". Osjećajte se opušteno i olabavite se svaki put kad izdahnete. Možete koristiti tu metodu samo nekoliko sekundi ili do deset minuta. Završite s ritmičnim disanjem brojeći polako i tiho do tri.

## Joga

Sve što vam je potrebno je tiho, ugodno mjesto i nešto vremena svakog dana da biste prakticirali disanje, rastezanje i meditaciju. Možete ići na tečaj, pregledavati knjige, video snimke ili slušati audio snimke kako biste naučili kako prakticirati jogu. Pitajte svog socijalnog radnika, psihologa ili psihijatra o tečajevima joge na vašem području.

## 6. ZAKLJUČAK

Nadamo se da će vam informacije u ovoj knjižici pomoći da shvatite kako se kemoterapija koristi za liječenje raka. Znate li što vas očekuje kad idete na liječenje, možda nećete osjećati strah. Zapamtite da razgovarate sa svo-

jim liječnikom, medicinskom sestrom ili drugim članovima zdravstvenog tima kad god imate pitanja ili osjećate da vam je potrebno još dodatnih informacija.

## 7. TUMAČ POJMOVA

Ovaj rječnik otkriva značenja nekih riječi koje se koriste u knjižici "Kemoterapija i vi". Također, objašnjava neke riječi koje su povezane s kemoterapijom, a nisu spomenute u ovoj knjižici, a možda ćete ih čuti od svojeg liječnika ili medicinske sestre.

### POMOĆNA KEMOTERAPIJA

Lijekovi protiv raka ili hormoni koji se daju nakon operacije i/ili zračenja da pomognu sprječiti povratak raka.

### ALOPECIJA

Gubitak kose

### ANEMIJA

Premalo crvenih krvnih stanica. Simptomi anemije uključuju osjećaj umora, slabosti, teškoće disanja.

### ANTIEMETIK

Sredstvo protiv povraćanja.

## BIOLOŠKA TERAPIJA

Liječenje koje stimulira ili obnavlja mogućnost imunog sustava za borbu protiv infekcija i bolesti. Zove se još imunoterapija.

## KKS

Kompletna krvna slika. Broj crvenih krvnih stanica, bijelih krvnih stanica i pločica u uzorku krvi.

## KOŠTANA SRŽ

Unutarnje spužvasto tkivo kosti u kojem se stvaraju krvne stanice.

## RAK

Općeniti termin za više od stotinu bolesti u kojima abnormalne stanice rastu izvan kontrole; maligni tumor.

## KATETER

Tanka fleksibilna cjevčica kroz koju tekućine ulaze ili izlaze iz tijela.

## CENTRALNI VENSKI KATETER

Specijalna tanka fleksibilna cjevčica koja se stavlja u veliku venu. Tamo ostaje tako dugo dok je potrebno unositi ili izvlačiti tekućine.

## KEMOTERAPIJA

Korištenje lijekova za liječenje raka.

## KROMOSOMI

Tjelesča poput niti koja se nalaze u jezgri ili centralnom dijelu stanice koja nosi DNA, informacije o nasljeđu.

## KLINIČKE PROBE

Studije koje testiraju nova medicinska liječenja. Kliničke probe se provode s dobrovoljcima i koncentriraju se na jedan od sljedećih aspekata raka: prevencija raka, liječenje ili poboljšanje kvalitete života osoba oboljelih od raka.

## FAKTORI KOJI STIMULIRAJU KOLONIJE

Tvari koje stimuliraju proizvodnju krvnih stanica. Liječenje faktorima koji stimuliraju kolonije može pomoći tkivu koje stvara krv da se oporavi od posljedica kemoterapije i zračenja. Oni uključuju granulocitne faktore koji stimuliraju kolonije (G-CSF) i granulocitne-makrofagi faktore koji stimuliraju kolonije (GM-CSF).

## KOMBINIRANA KEMOTERAPIJA

Korištenje više od jednog lijeka za liječenje raka.

## DIURETICI

Lijekovi koji pomažu tijelu da se riješi suvišne vode i soli.

## GASTROINTESTINALNI

Probavni trakt koji uključuje usta, jednjak, želudac i crijeva.

## HORMONI

Tvari koje proizvode endokrine žlijezde u tijelu. Hormoni se oslobađaju direktno u krv i imaju specifične efekte na stanice i organe u tijelu, stimulirajući ili sprečavajući njihov rast.

## INFUZIJA

Polagano i/ili produženo davanje lijekova ili tekućina.

## INJEKCIJA

Korištenje šprice i igle da se utisnu tekućine ili lijekovi u tijelo.

## INTRAARTERIJSKO (IA)

U arteriju.

## INTRAKAVITARNO (IC)

U šupljinu ili prostor, osobito abdomen, zdjelicu ili prsa.

## INTRALEZIJSKI (IL)

U kancerogeno područje u koži.

## INTRAMUSKULARNO (IM)

U mišić.

## INTRASPINALNO (IS)

U spinalnu tekućinu.

## INTRAVENOZNO (IV)

U venu.

## MALIGNO

Koristi se za opis kancerogenog tumora.

## MUKOSITIS

Vidi stomatitis.

## **PALIJATIVNA SKRB**

Liječenje koje olakšava umjesto da liječi simptome uzrokovane rakom. Palijativna njega može pomoći ljudima da žive ugodnije.

## **PERIFERNA NEUROPATIJA**

Stanje živčanog sustava koje najčešće počinje u rukama i/ili stopalima sa simptomima obamrsti, probadanja, pečenja i/ili slabosti. Može biti uzrokovano različitim lijekovima protiv raka.

## **PERORALNO (PO)**

Na usta, oralno.

## **PLOČICE**

Krvne stanice koje pomažu prestanku krvarenja.

## **PORT**

Mali plastični ili metalni kontejner operativno smješten ispod kože i priključen u središnji venski kateter unutar tijela. Krv i tekućine mogu ući i izaći iz porta koristeći specijalnu iglu.

## **TERAPIJA ZRAČENJEM**

Liječenje raka zračenjem (zrake visoke energije)

## **CRVENE KRVNE STANICE**

Stanice koje opskrbljuju kisikom tkiva u tijelu.

## **REMISIJA**

Djelomični ili potpuni nestanak znakova i simptoma raka.

## **STOMATITIS**

Rane u ustima.

## **SUBKUTANI**

Pod kožom

## **TUMOR**

Abnormalni rast stanica ili tkiva. Tumor može benigni, nekancerogeni ili maligni, kancerogeni.

## **BIJELE KRVNE STANICE**

Krvne stanice koje se bore protiv upala.